



Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung

Imke Kleinert

 **Download**

 **Online Lesen**

Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung

Imke Kleinert

 [Download Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenr ...pdf](#)

 [Read Online Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank base ...pdf](#)

Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung

Imke Kleinert

Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung Imke Kleinert

Downloaden und kostenlos lesen Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung Imke Kleinert

252 Seiten

Kurzbeschreibung

Wir alle sprechen über Kalorien, die effektivsten Diäten und neusten Sportarten. Wir ernähren uns augenscheinlich gesund, haben die besten Ärzte, die besten Medikamente quälen uns aber trotzdem mit Übergewicht oder Problemzonen und fühlen uns ausgelaugt und erschöpft. Ausgelaugt? Sätze wie „Ich bin sauer“ oder „Ich fühle mich ausgelaugt“ stehen an der Tagesordnung und das damit zusammenhängende Säure-Basen Thema ist den meisten somit näher als sie dachten. Aber wer spricht schon über Säuren? Was sind überhaupt Säuren? Wie entstehen Säuren in unserem Alltag? Den wenigsten ist bewusst, dass sowohl ihre Ernährung als auch ihre Lebensweise Säuren produzieren, die Grund für Haarausfall, Müdigkeit, Problemzonen und sogar den Stillstand auf ihrer Waage sein können. Neben ungesunden Lebensmitteln sehen wir uns zusehends mit Chemikalien in Kosmetika und einem hektischen Alltag mit viel Druck und Stress konfrontiert, so dass ein ungesunder Lebensstil und damit eine große Säureflut leicht überhand nehmen.

Bei einem basenreichen Lifestyle geht es um eine kontinuierliche Versorgung unseres Körpers mit ausreichend nährstoffhaltigen Lebensmitteln und zusätzlichen Maßnahmen um anfallende Säuren in unserem Alltag zu reduzieren und auszuscheiden. Somit kann sowohl die Figur als auch das Hautbild verbessert werden.

Besonders Einsteigern möchte dieses Buch eine Orientierungshilfe geben, Säureproduzenten in ihrem Alltag zu erkennen und gesunde Alternativen zu finden. Neben Informationen zur Basischen Ernährung folgen Einkaufstipps, Beispiele von Mahlzeiten, Informationen zur basischen Körperpflege und die Beantwortung häufig gestellter Fragen beim Einstieg.

Mit unserer Ernährung haben wir ein großartiges Werkzeug in der Hand um damit bewusst Einfluss sowohl auf unser Äußeres als auch unser Inneres nehmen zu können.

Reduziere Säuren! Werde Basisch Fit! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Viele Reisen und permanenter Stress in ihrem Beruf als Tourismusbetriebswirtin führten dazu, dass das Thema Ernährung immer mehr zu einem persönlichen Schwerpunkt für Imke Kleinert wurde, um körperlich und auch innerlich ihrem anstrengenden Alltagspensum standzuhalten. Nach nebenberuflichen Weiterbildungen im Gesundheitsbereich entschied sie sich zur Selbständigkeit als Ernährungscoach, kooperierte mit einem Schönheitsinstitut und arbeitete mit an der Entwicklung international lizenzierter Anti-Aging und Bodyästhetik Konzepte, die heute in unterschiedlichen Instituten und Spa`s angeboten werden. Als freie Autorin schreibt sie zudem für Unternehmen und Magazine aus dem Gesundheits- und Tourismussektor. Auf ihrem Blog „Basisch Fit“ informiert sie regelmäßig über Ernährung und Fitness. Durch Seminare und das Buch „Gesundheit durch Entschlackung“ von Peter Jentschura stieß Imke Kleinert auf die basische Ernährung, die sie bis heute in ihrem Leben begleitet. Der Fokus ihrer Ernährung liegt somit auf der Reduktion von Säuren und einer Wiederherstellung des Säure-Basen-Haushalts. Besonders Einsteigern in die basische Ernährung möchte Imke Kleinert eine Orientierungshilfe und Anregungen für einen basenreichen Lifestyle geben.

Nach mehreren erfolgreichen Veröffentlichungen und dem einen und anderen Bestsellerplatz gründete sich 2014 GreatLife.Books, als „Indi-Verlag“ im Rahmen des GreatLife.World-Netzwerks. GreatLife.Books ist eine effiziente Mischung aus Marketing-Agentur, kreativem Verlag und Netzwerk Profi mit dem Ziel, Indi-Autoren bei der Veröffentlichung Ihres Manuskripts optimal zu unterstützen. GreatLife.Books beschäftigt

sich ausschließlich mit Sach- & Fachbüchern die sich thematisch um die Großartigkeit von Leben drehen. Mit einem gekonnten Marketingmix aus Print Knowhow, Onlinewerbung, Video, Event, eLearning und Netzwerken hilft GreatLife.Books und das ganze GreatLife.World-Netzwerk dem einzelnen Indi-Autor nicht nur bei der professionellen Veröffentlichung des Buches, sondern vor allem auch bei der Positionierung.

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 38 Jahren als Arzt und Seminarleiter, Autor und Trainer. Er hat mit seinen Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung eine ganzheitliche Psychosomatik begründet, mit seiner „Peace-Food-Reihe“ hat er die vegane Bewegung im deutschsprachigen Europa mitbegründet. Heute engagiert er sich dafür, ein Feld „ansteckender Gesundheit“ aufzubauen. In Vorträgen, Büchern und Workshops sensibilisiert er Menschen überall auf dem Globus für diese Themen.

Download and Read Online Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung Imke Kleinert #XTKVB9H1MYS

Lesen Sie Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung von Imke Kleinert für online ebookBasisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung von Imke Kleinert Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung von Imke Kleinert Bücher online zu lesen. Online Basisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung von Imke Kleinert ebook PDF herunterladenBasisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung von Imke Kleinert DocBasisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung von Imke Kleinert MobipocketBasisch Fit für Einsteiger: Gesund und fit dank basenreicher Ernährung von Imke Kleinert EPub